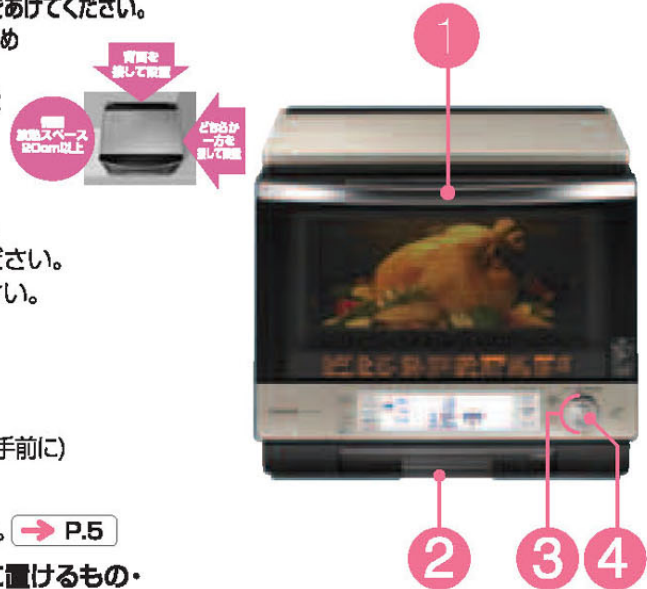
日立過熱水蒸気オーブンレンジ　型式 MRO-FV300

カンタンご使用ガイド

詳しくは「取扱説明書」をご覧ください。
➔ P.○○ このマークは「取扱説明書」の記載ページです。

初めてお使いになるときの準備

1 壁などとの間をあけて設置し、アースを取り付ける

- ●設置の際は、本体上面から20cm以上の放熱スペースをあけてください。
- ・排気が直接当らないように据え付けてください。あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。
- ●クリスタルテーブルの上にものを置いて使用する場合は
- ・背面と、左右側面の片方は壁に接して設置できますが、どちらか一方の面は20cm以上あけてください。
- ・左右両側面と、背面の3面を壁に接して置くときは上に置いたものからさらに上方へ20cm以上の放熱スペースが必要です。

安全上のご注意 ➔ P.10、11 をお読みになり正しく設置してください。
※設置のしかたは「据え付けの確認」➔ P.4 を参照してください。

2 トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をする

1. **電源プラグをコンセントに差し込み、一度ドアを開ける**
   電源が入り、表示部に「0」が表示されます。
2. **加熱室底面にテーブルプレートをセットする**(「テマエ」の刻印を手前に)
3. **ドアを閉めて とりけし を3秒間押し続ける**
   「ピッ」とブザーが鳴り、数秒後、0表示で0点調節が終了します。➔ P.5

3 空焼き(脱臭)をする

1. **テーブルプレートをはずす**
2. **空焼き(脱臭)をする**
➔ P.5

4 クリスタルテーブルに置けるもの・置けないもの ➔ P.7 **をご参照ください。**

オート調理の使いかた（ハンバーグの例）

➔ P.39、40、138

1 ドアを開けて食品を入れ、ドアを閉める

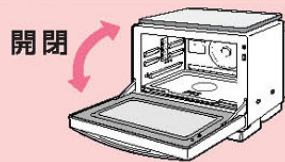
2 水道水を給水する

1. **給水タンクを本体から引き出す**
2. **給水口ふたを開いて給水する**
   給水口内の棒(満水ゲージ)先端までで満水です。(水平にして確認する)
3. **給水口ふたを閉める**
4. **給水タンクを本体にセットする**
   周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。

3

を回し「30 ハンバーグ」を選択する

4 あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら 食品を取り出す

ドアを開けると電源が入ります

電源プラグをコンセントに差込んだだけでは電源が入りません。
電力を節約するため、ドアを閉めて約10分間操作が無いと自動的に電源を切り、表示部の「0」も消え、ボタンを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り、表示部に「0」が表示され、ボタンを受け付けます。

0点調節のお願い

- ●**日常ご使用の際も、ときどき0点調節を行ってください。**
  調理を上手に仕上げるためです。➔ P.5

お願い

- ●**使用する水は塩素消毒された水道水をご使用ください。**
  浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などを使用した場合はカビや雑菌が発生しやすくなります。
  長時間使用した場合はスチームの噴出口が詰まることがあります。
- ●スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。
- ●スチーム、過熱水蒸気を使った後にはパイプの水抜きをしてください。

加熱室奥面の穴の中が、明るくなったり、暗くなったりします。
加熱室の温度を一定にするため、熱風ヒーターの通電を断続するためです。

- ●調理終了後は給水タンクの残水を捨て、パイプの水抜きを行ってください。➔ 本書P3「パイプの水抜き」
- ●加熱室の温度が冷えてから、加熱室内に付着した水滴をふき取ってください。

手動調理の使いかた

➔ P.42～51

知っておいていただきたいこと

下記の内容に十分ご注意いただき、ご使用ください。

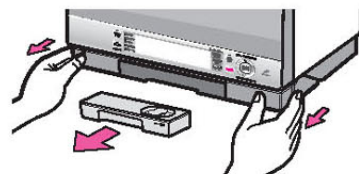
パイプの水抜き ➔ P.55

1. テーブルプレートをセットして、ドアを閉める
2. 表示部の「0」を確認し、給水タンクを本体から引き抜く
3. を回し、「26 清掃」を選択する
4. を押す

終了音が鳴ったら水抜き完了

レッグカバーのお手入れ ➔ P.54

●レッグカバーはスチーム調理など、湯気が結露したときの露受けです。こまめにお手入れしてください。

給水タンクを引き抜いてから、左右奥に指をかけ、手前に引いてはずします。

給水タンクを引き抜いてから

※セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。

肉や魚の解凍はトレーのままで

●包装を外し、トレーのままテーブルプレート中央にのせてください。

●半解凍(七～八分解凍)状態に仕上げます。(加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。)

●分量の目安は100～1000g

●グリル調理・オーブン調理の後は加熱室が熱くなっているのでドアを開けて冷ましてから使ってください。

➔ P.37

レンジ加熱で黒皿やグリル皿を使わない

●付属の黒皿や金属の調理道具(アルミホイル・金串など)を使わないでください。➔ P.21

(付属のグリル皿はクッキングガイドに記載の使いかたに限り使えます。) ➔ P.16～18

食品の分量にあった器の大きさ

●容器の大きさは、食品を入れたとき、八分目くらいになる大きさが適当です。

●適合する容器が無いときは、「手動調理」で様子を見ながら加熱してください。

➔ P.42

2個以上の食品の同時加熱

■分量を同じくらいにして飲みものは中央部に寄せて、お総菜は間を少し離して置きます。

■異なる容器や食品はうまくあたたまらないことがあります。

2品を同時にあたためる場合。➔ P.28、29

■異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)を同時にあたためる場合。
左側:冷凍保存の食品
右側:冷蔵保存の食品

➔ P.28、29

■1あたため
6冷凍(左)と冷蔵(右)
25朝食セット
以外の異なる食品はオート調理はできません。

わがや流あたためVの使いかた(35ごはん〜40お酒)

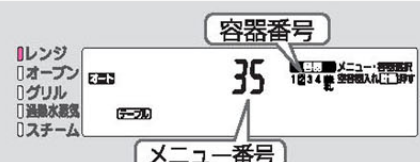
わがや流あたためは、自分のお好みにあたためる機能です。
お好みに仕上げるため、使いかたに応じて以下の操作手順で行ってください。

使いかた 1 お手持ちの容器の重さを登録する

※35ごはんの容器を2に登録し、その後、登録した容器であたためる場合。

準備 登録したい空の容器をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 を押す

2 メニュー・選択 温度 時間 を回し、希望の「メニュー番号」と「容器番号」を選択する

3 容器計量(登録) を押す
●約6秒後、「ピー」と鳴ったら容器の計量が終わり、容器番号の下に「▪」が表示されて数秒後、「0」表示となり登録が終わります。

使用付属品

登録できるメニューと容器の数

メニュー番号	容器番号
35 ごはん	1〜4
36 冷凍ごはん	1〜2
37 おかず	1〜4
38 汁もの	1〜4
39 牛乳	1〜4
40 お酒	1〜2

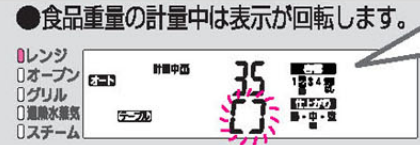
登録した容器を使ってあたためる

4 登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

5 を押す

6 メニュー・選択 温度 時間 を回し、登録した「メニュー番号」と「容器番号」を選択する

7 メニュー・選択 温度 時間 を押す
●終了音が鳴ったら食品を取り出す。

●食品重量の計量中は表示が回転します。

仕上がり を押し、お好みにより希望の仕上がりに調節する
●仕上がり調節も登録されます。

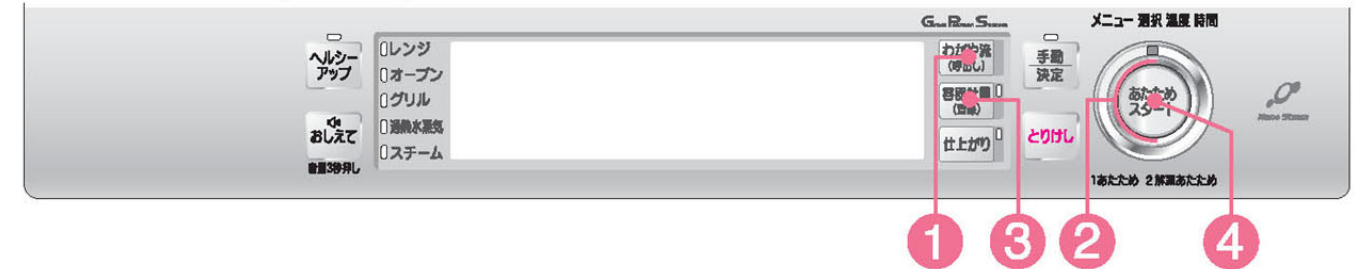
●スタートから約6秒後に、食品重量(10g単位)を表示します。(約3秒間)

※35ごはんは重量から計算した白米の標準なカロリーを表示します。他のメニューは表示しません

●終了までの時間を表示します。

●終了すると「0」表示に戻ります。

使いかた 2 お手持ちの容器の重さを登録しないであたためる

※登録してない茶わんで35ごはんをあたためる場合。

準備 使う空の容器を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 わがや流(呼出し) を押す

2 メニュー・選択 温度 時間 を回し、「メニュー番号」と容器「▪」を選択する

3 容器計量(登録) を押す
●約6秒後、「ピー」と鳴ったら容器の計量が終わりです。

ドアを開け、計量した容器に食品を入れ、ドアを閉める。

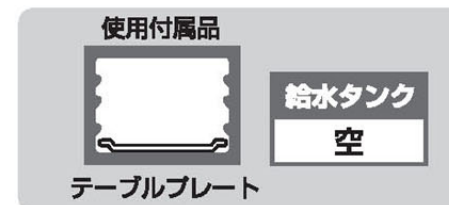
4 メニュー・選択 温度 時間 を押す
●終了音が鳴ったら食品を取り出す。

●食品重量の計量中は表示が回転します。

使用付属品

 を押し、お好みにより希望の仕上がりに調節する
●仕上がり調節は登録されません。

●スタートから約6秒後に、食品重量(10g単位)を表示します。(約3秒間)

※35ごはんは重量から計算した白米の標準なカロリーを表示します。他のメニューは表示しません

●終了までの時間を表示します。

●終了すると「0」表示に戻ります。

登録した容器のメモとしてお使いください。

●登録した内容を修正する際は同梱の「のり付きメモ用紙」を貼付けてください。

容器番号	35 ごはん	36 冷凍ごはん	37 おかず	38 汁もの	39 牛乳	40 お酒
1						
2						
3		／				／
4		／				／

応用した使いかた 登録してある容器に別のメニューの食品を入れてあたためる

※37おかず 容器番号1のあたためで登録した容器で 35ごはん をあたためる場合。

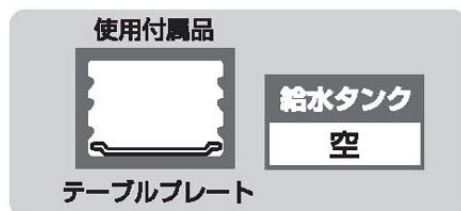
準備 登録してあるメニューの容器に別の食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 わがや流(呼出し) を押す

2 メニュー選択 容器 時間 あたためスタート を回し、登録した「メニュー番号」と「容器番号」を選択する

容器番号
容器「1」を登録済のメニュー番号

3 わがや流(呼出し) を押す

4 メニュー選択 容器 時間 あたためスタート を回し、あたためる「メニュー番号」を選択する

登録してあるメニュー番号
あたためるメニュー番号

5 メニュー選択 容器 時間 あたためスタート を押す

●終了音が鳴ったら食品を取り出す。

●食品重量の計量中は表示が回転します。

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 空

仕上がり を押し、お好みにより希望の仕上がりに調節する
●仕上がり調節は登録されません。

●スタートから約6秒後に、食品重量(10g単位)を表示します。(約3秒間)

※35ごはん は重量から計算した白米の標準なカロリーを表示します。他のメニューは表示しません

●終了までの時間を表示します。

●終了すると「0」表示に戻ります。

わがや流の上手な使いかた

●同じメニュー番号の容器番号に別の容器を登録すると前回の登録の内容は消えます。
●電源プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
●わがや流(呼出し) を3秒間押すと、登録した 35ごはん ～ 40お酒 までの内容を全て消すことができます。
メニューごとに登録したそれぞれの内容を消すことはできません。
●容器計量せずにあたためた場合、あらかじめ登録されている標準的な容器の重さで加熱時間を計算します。

メニュー	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ	メニュー	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ
35ごはん	100～300g	常温	→ P.27	38汁もの	100～300g	常温	→ P.27
36冷凍ごはん	100～300g	冷凍	→ P.27	39牛乳	100～400mL	冷蔵	→ P.31
37おかず	100～500g	冷蔵	→ P.27	40お酒	100～300mL	常温	→ P.142

※常温は約20℃、冷蔵は約0℃～約5℃、冷凍は約－18℃を基準にしています。
※冷蔵のごはん、常温のおかずは、 1 あたため で加熱します。
※冷蔵の汁もの、常温の牛乳、冷蔵のお酒は、手動調理で様子を見ながら加熱します。 → P.43、53

同程度の大きさ、形状であれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。
●容器の大きさ、形状が異なると、加熱むらの原因となります。●食品の種類、分量も同じにしてください。
●食品の分量は、上表の2倍が目安です。ただし、 37おかず は1000g、 39牛乳 40お酒 は500mLまでにしてください。
●食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。(右図参照)
●食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。
3個以上を同時に登録して使うことはできません。(加熱むらとなり上手にあたたまりません)

音声ガイドについて おしえて

■音声ガイドを聞きたいときは おしえて を押す

■操作の途中に押すと、次の操作を音声でご案内します。

■運転中に押すと、現在の運転の状態を音声でご案内します。

■お知らせ表示中に押すと、原因と対処方法を音声でご案内します。

※音声のご案内中にドアを開けたり、操作パネルを操作すると音声を中断します。

※ おしえて を2度押すと音声ガイドが取り消されます。

こんなときは

こんなときは故障ではありません、次のことをもう一度確認してください。

修理を依頼される前に次の点および取扱説明書をもう一度お調べください。➔ P.56~61

現　象	原　因
電源が入らない 時々電源が入らない	●ドアを開閉し、表示部に「0」が表示されボタンやダイヤルを受け付けるか確認してください。 （待機時消費電力オフ機能が働くと表示部の表示が消え、ボタンを受け付けません）
オーブン予熱中に 庫内灯が消灯している	●予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室内の様子を見たいときは 〔ダイヤル〕 を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。
冷凍したごはんやお総菜などがうまくあたたまらない	●必ず容器（平皿）にのせて加熱してください。容器（平皿）を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。 容器の大きさは、食品を入れたとき、八分目くらいになる大きさが適当です。 ● わがや流 で登録した容器を用いてあたためると、適温に加熱できます。
レンジのとき 火花（スパーク）がでる	●黒皿(黒色ホーロー皿)を入れ、 あたため や レンジ で加熱していませんか。 ●グリル皿にアルミホイルを敷いて加熱していませんか。 ●テーブルプレートやグリル皿などに食品カスがついていませんか。
加熱室奥の熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	●加熱室の温度を一定にして調理を上手に仕上げるため、熱風ヒーターを断続運転します。異常ではありません。
加熱中、表示部やドア、クリスタルテーブルがくもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側、クリスタルテーブルの周囲などがくもったり、水滴がつくことがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
加熱室内に水滴が付着する	●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。 ➔ P.54
スチーム噴出口に白い付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれるミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残ったものです。ミネラル分は有害ではありません。ふきんでふき取ってください。
調理が終了してもファンの風切り音がする	● 調理終了後や とりけし を押したとき、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。
設定した温度が途中で変わることがある	● オーブン （予熱あり）のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
300℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合、および予熱なしの場合の最大設定温度は250℃になります。